

隶书

王永德 著

隶书起步

王永德题



中国三峡出版社

起步书集

王永德



王永德 著

图书在版编目(CIP)数据

隶书起步/王永德著.-北京:中国三峡出版社,1996.8
ISBN 7-80099-203-9

I. 隶… II. 王… III. 汉字-毛笔字-隶书-书法-普及读物 IV.J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 13440 号

中国三峡出版社出版

(北京市海淀区蔡公庄 1 号)

北京医科大学印刷厂印刷 新华书店经销

1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张:5

定价 9.80 元

前言

我写这本小册子的目的,是为想学隶书但无教师指导又缺乏书法知识的同志提供一份自学隶书的参考读物。

中国书法艺术历史悠久,书论极为丰富,由于时代久远,不仅文字深奥,就是对同一问题的论述也往往不尽一致,这给初学书法的同志带来很多困难。当今有些书法知识读物,理论性很强,通俗性不足,动辄旁征博引、泛泛论述,把一些简单问题复杂化,使初学者望而却步。本书就隶书的执笔、运笔、结构、章法等几个方面的基础知识,结合图例作了通俗易懂的阐述解释。读者易于看懂,便于掌握。要想学好隶书,仅靠学点基础知识是远远不够的,还必须在正确理论的指导或教师的辅导下,从汉隶入手,研习个人最喜爱的一种碑贴,待有一定基础后,可由专到博,再由博到专,进而创造出自己的书法艺术风格。

在本书的撰写过程中,得到了许多专家和书道朋友的指导帮助,我国著名书法家杨再春先生为本书题写了书名,中国三峡出版社社长刘文敏先生和新闻记者王文元同志在百忙中为书中的作品拍了照片,法制日报的记者王锋同志为本书的出版做了许多工作。值此,特向他们表示诚挚的谢意。本书的出版还得到了万达集团股份有限公司、东营市气象局、胜利采油厂公安分处、垦利县土地局、垦利县计划生育委员会、垦东办事处、黄河口钢厂等单位的大力支持,特向他们表示衷心的感谢。

由于作者的水平有限,舛误之处难免,恳请专家和读者不吝赐教。

王永德

1996年夏于抱朴斋

目 录

前 言	(1)
第一章 执笔	(1)
一 身法	(1)
二 指法	(1)
三 腕法	(2)
第二章 运笔	(4)
一 运笔特点	(4)
二 点画运笔	(4)
三 点画变化	(9)
第三章 结构	(22)
一 写字笔顺	(22)
二 结构形式	(28)
三 结构特点	(41)
第四章 章法	(46)
一 章法概述	(46)
二 中堂章法	(48)
三 横式中堂章法	(57)
四 条幅章法	(59)
五 对联章法	(63)
六 横幅章法	(67)
七 斗方章法	(69)
八 条屏章法	(73)
九 扇面章法	(74)

第一章 执笔

掌握正确的执笔方法,才能更好地使用毛笔,按照美学的要求,完成汉字点画及字体结构生动完美的造型。执笔法不仅单指指法,与执笔相联系的身法、腕法也属执笔法的范围。

一、身法

身法,是指书写时身体要有一个正确的姿势,这样既有利于书艺进步,又有利于身心健康。身法分坐势和站势两种。

1、坐势

坐势书写,是一种常用的姿势,基本要求是“头要正,身要直,臂要开,脚要稳”。

头要正:头面端正,稍微前倾,不左右摇摆,不前后移动,两眼视线集中。

身要直:平坐于椅凳,腰背正直,胸部和书桌保持3厘米左右的距离。

臂要开:左臂弯曲,左手按住桌面或纸幅;右臂曲放于桌面,书写时两臂保持协调平衡,两臂自然张开。

脚要稳:脚踏实地,两脚处在一个水平线上,保持30厘米左右的距离。

2、站势

一般书写15厘米以上见方的大字,需采取站立的姿势。两脚保持30厘米左右距离,立地站稳,居高临下,便于统揽全局。左手按住桌面或纸幅,以支撑身体稳定,挥笔时,右部的手、腕、肘、臂相互协调配合,伸缩自由、灵活方便。

二、指法

手握笔杆的位置,因字写的大小、腕肘是否悬起、坐势站势的不同



图 1

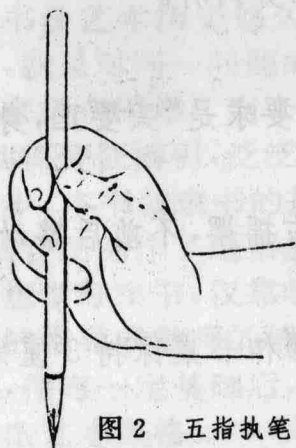


图 2 五指执笔法

而有差别。一般说，坐势写小一点的字，不用悬肘，手在笔杆中间偏下一点；悬肘书写或站势书写应握笔杆的上端。写隶书，多采用五指执笔法（参阅图 1—2）。

五个指头的作用是这样的：

大拇指：用大拇指上节端顶住笔杆的右后方，拇指稍斜微翘。

食指：用食指的上节端，按住笔杆的右前方，与大拇指合力将笔杆压紧牢固。

中指：用中指端钩压住笔杆的左前方，在笔锋运转时为食指增加助力。

无名指：用指甲和肉相连的位置顶住笔杆的右后方。

小指：小指不直接与笔杆接触，依属在无名指下面起辅助作用。

五指执笔法的要领是“指实、掌虚”，“指实”就是五指协调一齐用力，笔杆控制要牢，松紧要适度。“掌虚”就是掌心是空虚的，使五指有灵便活动的空间。

三、腕法

写字，只学会了运用指法还不够，还必须学会运用腕法。因为腕法比指法活动范围大，控制能力强，因而笔锋的提、按、运、转等运笔主要靠腕关节的控制和调节来完成。不论采取坐势还是站势，不论是写小字

还是大字,都离不开腕关节的运用力量。简单说,主要运用腕关节的力量来书写的方法就是腕法。

1、枕腕法

枕腕法是将右手腕放到桌面上写字(参阅图3),同时右下臂也随之平放到桌面上,由于手腕和下臂的支撑,因而执笔较稳,宜于初学书法者掌握。但此法腕部受压,造成腕力难以得到充分发挥,只能写小字,写稍大的字,笔力就难以达到了。

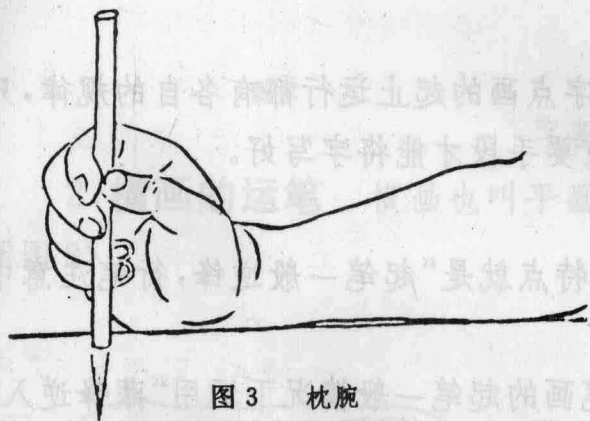


图3 枕腕

2、悬腕法

悬腕法就是将腕部悬起,而肘部仍然搁在桌面上(参阅图4)。肘部支撑而腕部灵活,可使腕力到达指掌,笔锋运转自如,适宜写小字或稍大的字,由于肘部靠在桌面上,限制了运笔的活动范围,写10厘米以上见方的大字就难适应了。

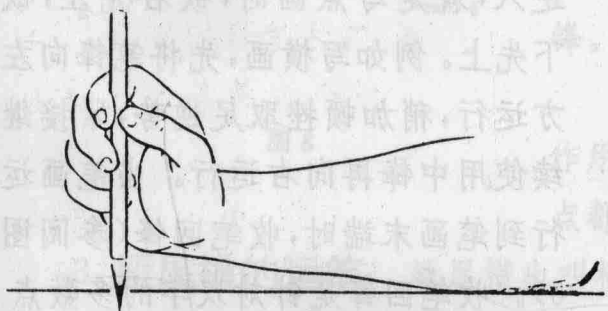


图4 悬腕

3、悬肘法

悬肘法就是右臂的腕部、肘部全部离开桌面而悬空着写字(参阅图5)。这种方法能使全身的气力得到充分发挥,使臂、肘、腕、指的力量达到笔端。悬肘法实际上是臂、腕并用,写中型字、大型字特别得心应手。

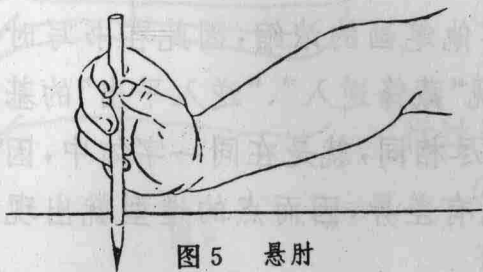


图5 悬肘

第二章 运 笔

笔锋的正确运行叫运笔。汉字点画的起止运行都有各自的规律，只有很好地掌握运笔这一书写的重要手段才能将字写好。

一、运笔的特点

概括地说，隶书点画的运笔特点就是“起笔一般逆锋，行笔注意中锋，收笔大多回锋”。

起笔也叫落笔。隶书各种笔画的起笔一般情况下运用“藏锋逆入”

的方法。所谓藏锋，就是把笔锋裹藏着起笔，使点画的开端不露锋；所谓逆入，就是写点画时，欲右先左，欲下先上。例如写横画，先将笔锋向左方运行，稍加顿挫取足逆势，紧接继续使用中锋再向右运行。当笔画运行到笔画末端时，收笔回锋（参阅图6）。收笔回锋是针对汉字的多数点



图 6

画而言的，有些点画的收笔不一定非回锋不可。

二、点画的运笔

汉字是由点画组成的，学好点画的运笔方法对于写好毛笔字至关重要。隶书的基本笔画有点、横、波、竖、撇、捺、钩、折等八种。下边将这些笔画的运笔方法分别举例说明。

1、点的运笔 隶书的点是其他笔画的浓缩，因此在书写时要像对待其他笔画一样认真，仍不要忽视“藏锋逆入”、“逆入平出”的基本运笔方法。点的写法在不同字体中不尽相同，就是在同一字体中，因点所处的位置、方向不同，其运笔方法也有差异，因而点的造型就出现了多姿多态的变化，如侧点（参阅图7）：

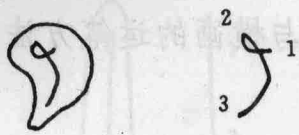


图 7

- ①藏锋逆入向左上方；
 - ②调整笔锋向右下，紧接向左下运行；
 - ③笔锋轻提从左下方出锋。
- (点画中间的线表示笔锋的运行；数字表示运笔的先后顺序，下同)。

2、横画的运笔

横画也叫平画，这一画要求写得既平又直(参阅图 8)。

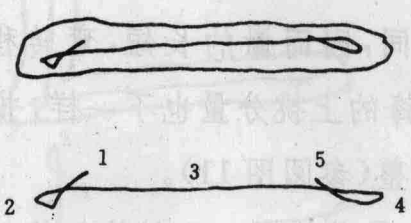


图 8

- ①藏锋逆入向左运笔；
- ②稍加顿挫，调整笔锋向右运行；
- ③保持中锋继续向右运行；
- ④收笔时动作要平稳轻提回锋。

横画在隶书中有时充当“点”的作用。如“主”、“言”等字的第一笔的点都写成短小的横画。

3、雁尾横的运笔

雁尾横也叫横画或波画，是横画的一种，因尾部有波，状如雁尾，故称雁尾横。雁尾横是代表隶书特征的笔画之一，它经常是一个字的主笔，使其在字中的地位更加突出。雁尾横在开始的收笔处向下低沉，分别形成“蚕头”和“雁尾”状，中部微微拱起，使整个笔画具有“一波三折”之感(参阅图 9)。

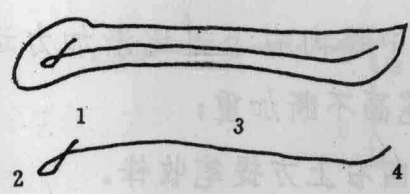


图 9

- ①藏锋逆入向左下方；
 - ②笔锋稍加停顿上提，形成“蚕头”；
 - ③中锋向右微微上扬运行，笔画运行过半后，逐渐加力下按运行；
 - ④向右上方提锋收笔形成“雁尾”。
- 在隶书的一字之内，雁尾横只出现

一次，这就是常说的“雁不双飞”。

4、竖画的运笔 竖画的运笔方法与横画的运笔方法相同，只是运笔方向不同而已(参阅图10)。

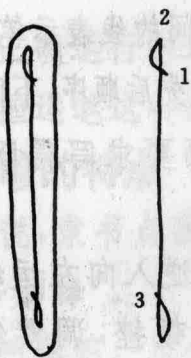


图10

①藏锋起笔向上；

②调整笔锋，中锋向下运行；

③提笔回锋，运作稍缓。

5、撇画运笔 撇画也是代表隶书特征的笔画之一，在字中经常起到平衡重心的作用。撇画在每个字中的作用不同，因而撇的长短，弯转程度，最后出锋的上挑分量也不一样，书写

时应结合每个字的结构要求进行适当调整(参阅图11)。

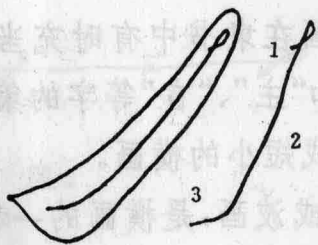


图11

①藏锋逆入取斜势起笔；

②斜锋不偏，向左下方逐渐按笔运行，使笔画不断加重；

③向上方轻提收笔。

6、捺的运笔 这也是代表隶书特征的笔画之一。除了方向外，捺画的运笔与雁尾横的运笔基本相同(参阅图12)。

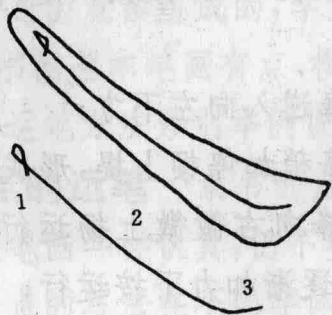


图12

①藏锋从斜下方逆入起笔；

②中锋向右下方逐渐加力运行，使笔画不断加重；

③向右上方提笔收锋。

7、钩画运笔 由于钩的方

向各异，致使钩的变化很大，写法也较多。这里仅例举竖钩的一种（参阅图 13）。

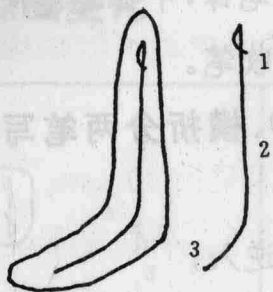


图 13

①藏锋逆入起笔；

②中锋运笔先向下，然后逐渐向左下方运行；

③向左出锋，但不要露锋太尖。

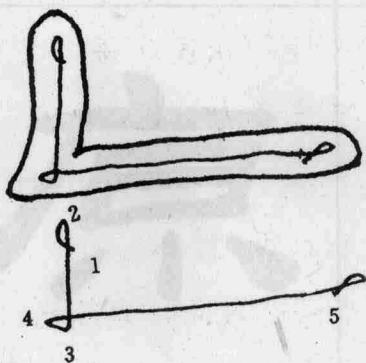


图 14

8、折画运笔 折画实际是横画与竖画或者竖画与横画的连续书写。竖折：竖画行笔完成右转时，笔管微提调整笔锋，稍向左运笔，再按笔右行，使转弯处呈方角形。横折：横画行笔完成下转时，

笔管微提调整笔锋，稍向上运笔，再按笔下行写竖画，使转弯处略呈方角形。有的横折，干脆分两笔断开来写，但笔断而意连。竖折运笔（参阅图 14）：

①藏锋逆入起笔向上；

②调整笔锋，中锋向下运行；

③逆锋向左；

④调整笔锋，中锋向右运行；

⑤回锋收笔。

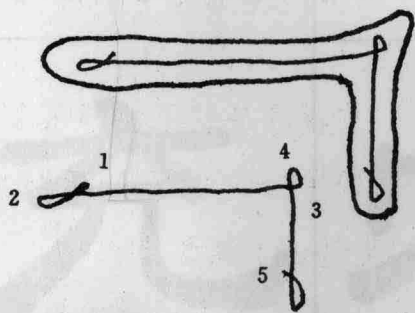


图 15

9、横折运笔（参阅图 15）：

①藏锋逆入向左；

②调整笔锋，中锋运笔向右；

③逆锋向上；

④调整笔锋，中锋运笔向下；

⑤回锋收笔。

10、横折分两笔写(参阅图

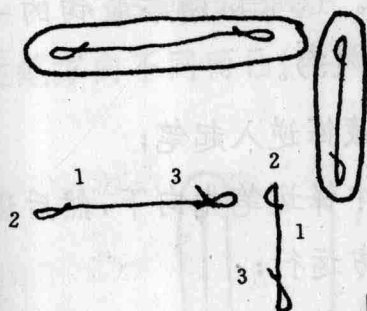
16):

①藏锋逆入；

②调整笔锋，中锋运笔；

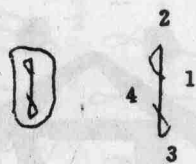
③回锋收笔。

图 16



7. 钩画运笔 由于钩画方

三、点画变化



竖点的变化

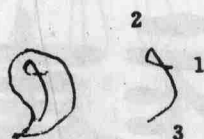
方

立

原

文

章



侧点的变化

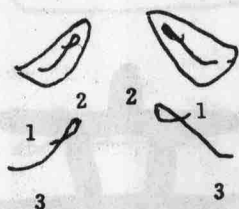
自

廣

充

容

辛



八字点变化

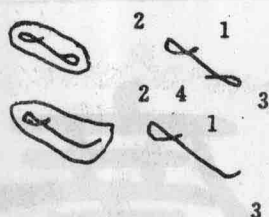
其

谷

黄

美

善



上下点的变化

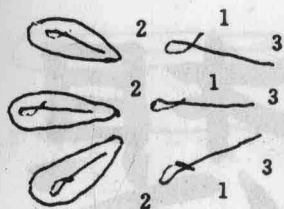
於

補

羽

飛

雨



水字点的变化

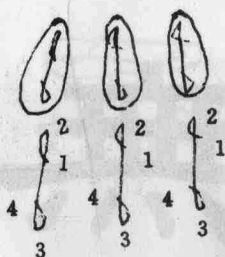
江

河

深

海

流



小字点的变化

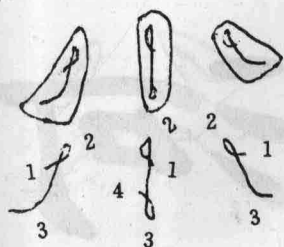
紅

京

紀

景

就



心字点的变化

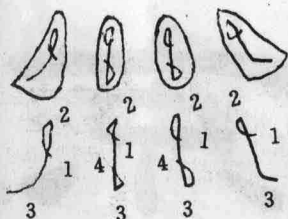
思

想

德

意

應



火字点的变化

然

無

馬

煮

為